



Invitation
provinciale et finales
régionales Jeux du
Québec
LAC DES PILES
1er Juillet 2025



Nom de l'installation

CAMPING BAIE MARTIN (LAC DES PILES)
1801, chemin de la Baie Martin, Shawinigan, Qc

Organisateur : Club de natation du Centre de la Mauricie, jean-charles.pelletier@cgocable.ca

Directeur de rencontre : Jean-Charles Pelletier, jean-charles.pelletier@cgocable.ca

Responsable des inscriptions : Jean-Charles Pelletier, jean-charles.pelletier@cgocable.ca

Responsable des officiels : Simon Rousseau, simting@hotmail.com

Épreuves offertes : 10km-5km-3km-2km-1km-relais 2x500m

Date limite d'inscriptions : 27 juin 2025



EAU LIBRE
10 KM



EAU LIBRE
5 KM

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

RÈGLEMENTS

- Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en eau libre;
- L'utilisation de maillots d'entraînement, de [maillots approuvés par la World Aquatics](#) et l'utilisation de combinaison isothermique* est permise selon les conditions suivantes :

Pour les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est inférieure à 18.0°C, l'utilisation de combinaisons isothermiques est obligatoire. Ces combinaisons ne sont pas autorisées dans les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est égale ou supérieure à 18.0°C, sauf en cas de conditions dangereuses pour les compétiteurs, le juge-arbitre en chef peut, à la recommandation du responsable de la sécurité et du responsable médical, déclarer les combinaisons isothermiques obligatoires dans des températures allant jusqu'à 20.0°C.

*Les propriétés de la combinaison isothermique (wetsuit)

- Les combinaisons isothermiques doivent couvrir entièrement le torse, le dos, et les cuisses. Ils ne doivent pas dépasser le cou, les poignets et les chevilles. Les parties du corps se trouvant après l'épaule et/ou sous la cuisse n'ont pas nécessairement besoin d'être couvertes. Les matériaux de la combinaison doivent avoir des propriétés d'isolation thermique et peuvent contenir des multicouches dont certaines non perméables à l'eau. Le matériel ne doit pas contenir du gaz injecté. Les matériaux sans propriété d'isolation thermique ne peuvent pas être utilisés.
- La perméabilité et la flottabilité ne seront pas évaluées, mais l'épaisseur des matériaux doit être au minimum de 3mm et au maximum de 5mm. L'épaisseur minimale peut être réduite à certains endroits spécifiques si le tout justifie l'aisance des mouvements du nageur. Les fermetures éclair ou tout autre système de fixation sont permis et doivent être fonctionnels.



ADMISSIBILITÉ DES NAGEURS

- L'âge minimal pour participer est de 11 ans (pour le 1.5km et moins), 12–13 ans (pour plus de 1.5km a 3km) et 14 ans pour les épreuves de 3km et plus.
- Les athlètes doivent être inscrits conformément comme membre dans une catégorie compétitive à la Fédération de natation du Québec (ex : un athlète ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un athlète inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada).
- Les athlètes de l'extérieur du Québec doivent être inscrits compétitifs auprès de leur propre fédération de natation.
- Les athlètes affiliés avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club.
- Les paranageuses et paranageurs sont autorisés à participer. Ils sont limités à une distance maximale de 5km et doivent avoir terminé dans un délai de 2h. Il est de leur responsabilités d'aviser le comité organisateur et la juge-arbitre en chef de leur situation en leur fournissant leur classe sportive. Cependant, aucun classement supplémentaire ne sera fait.
- Les athlètes qui ne sont pas membres de clubs de natation fédérés devront se procurer une affiliation d'un jour par événement lors de l'inscription.

ÉPREUVES

- Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **2** épreuves individuelles.
- Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **1** épreuve de relais.



FORMAT DE LA COMPÉTITION

PARCOURS

- Type de parcours : Fermé
- La distance du parcours pour le 10km et le 5km sera de 1km
- La distance du parcours du 3km, du 2km, du 1km et du relais sera de 500m

CATÉGORIES D'ÂGE

- 10km, catégorie 14-24 ans et 25 ans et +
- 5km, catégorie 14-17 ans, 18-24 ans, 25-49 ans et 50 ans et plus
- 3km, catégorie 18-34 ans et 35 ans et +
- 2km, catégorie 12-34 ans et 35 ans et +
- 1km, catégorie 11 ans et +
- Relais 2x500m mixte

IMPORTANT : Le groupe d'âge d'un nageur est déterminé par l'âge du nageur le premier jour de la compétition sauf pour les maîtres où l'âge est déterminé par son âge au 31 décembre de l'année en cours.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Genre du départ : Homme suivi de femme
- Catégorie d'âge du départ : Ouvert
- Type de départ : Dans l'eau main sur la corde

ÉPREUVES DE RELAIS : Départ mixte



HORAIRE ET PROGRAMME (MODIFICATIONS APPORTÉES)

6h00 : Accueil des officiels et bénévoles

7h00 : Accueil des nageurs et marquage -10km et 5km

8h15 : Période d'échauffement -10km et 5km

8h45 : Réunion technique et rassemblement des nageurs du 5km et du 10km*

9h00 : Départ du 10km mixte (homme et femme)

9h05 : Départ du 5km homme

10h15 : Départ du 5km femme

11h00 : Accueil des nageurs et marquage pour les autres épreuves

12h30 : Période d'échauffement- autres épreuves

13h00 : Réunion technique et rassemblement des nageurs du 1km, 2km 3km

13h15 : Départ du 3km maitre mixte (homme et femme)

13h20 : Départ du 1km homme

13h25 : Départ du 1km femme

14h15 : Départ du 2km homme

14h20 : Départ du 2km femme

15h15 : Réunion technique et rassemblement des nageurs du relais 2x500m*

15h30 : Départ du relais 2x500m mixte

*Les réunions techniques auront lieu sur le site de compétition à proximité du quai. Tous les nageurs et entraîneurs sont tenus d'y participer.



PAUSES

- En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité d'insérer des pauses, durant lesquelles les nageurs pourront utiliser le parcours pour s'échauffer ou dénager.

MARQUAGE ET VÉRIFICATION D'AVANT-COURSE

- Avant le départ, les athlètes devront obligatoirement
 - Se faire marquer leurs numéros;
 - Faire vérifier la longueur de leurs ongles
 - Enlever tous leurs bijoux
 - Faire approuver leur maillot ou leur combinaison isothermique (épreuves compétitives)

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Un casque de bain numéroté sera fourni et devra être porté par les participants au moment du départ.
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur.
- Un service de sécurité et de premiers soins seront sur place
- Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds.

TEMPS LIMITE

- Dans toutes les épreuves compétitives, les temps limites doivent s'appliquer comme suit à partir du temps d'arrivée des premiers concurrents :
- 15 minutes par 5 km (ou partie de) jusqu'au temps limite maximal de 120 minutes. Ceci s'applique pour les nageurs d'une même catégorie.
- Les concurrents qui ne finissent pas la course dans le temps limite doivent être sortis de l'eau, **sous réserve** que le juge-arbitre en chef puisse autoriser un concurrent hors du temps limite à terminer la course. Le cas échéant. Le nageur ne sera pas éligible aux points ni aux récompenses.

RAVITAILLEMENT

- Une plateforme de ravitaillement adjacente au parcours sera disponible pour les participants du 10km et également pour les participants du 5km.



RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

CLASSEMENT

- 10km, catégorie 14-24 ans et 25 ans et +
- 5km, catégorie 14-17 ans, 18-24 ans, 25-49 ans et 50 ans et plus
- 3km maitres-nageurs, catégorie 18-34 ans et 35 ans et +
- 2km, catégorie 12-34 ans et 35 ans et +
- 1km, catégorie 11 ans et +
- Relais 2x500m mixte toutes catégories

Qualification des athlètes Jeux du Québec été 2025

Chaque région des Jeux du Québec est responsable des récompenses pour ses athlètes.

L'invitation servira de qualification des athlètes de chacune des régions pour les jeux du Québec été 2025

Les régions sont responsables d'informer leur URLS et de remplir le formulaire prévu pour l'évènement.

RÉCOMPENSES

Des médailles seront remises aux 3 premières positions des épreuves du 1km, tout âge confondu.

Des médailles seront remises aux 3 premières positions de l'épreuve du 2km catégorie 12-34 ans, 35 et +

Des médailles seront remises aux 3 premières positions de l'épreuve du 3km maitre-nageur catégorie 18-34 ans et 35 ans et +

Des médailles seront remises aux 3 premières positions de l'épreuve du 5 km catégorie 14-17 ans, 18-24 ans et 25 ans et +

Des médailles seront remises aux 3 premières positions de l'épreuve du 10km catégorie 14-24 ans et 25 ans et plus

Des médailles seront remises aux 3 premières positions de l'épreuve de relais, tout âge confondu



PROCÉDURE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

- L'inscription des tous les participants devra être fait sur la plateforme de *MS1 Inscriptions* <https://www.ms1inscription.com/>
 - Sélectionner l'événement Invitation provinciale et finales régionales rivières St-Maurice
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Le numéro d'affiliation est nécessaire à l'inscription.
- Les inscriptions peuvent se faire individuellement ou en groupe, en ajoutant les participant(e)s au fur et à mesure.
- Les participants non-membres peuvent s'inscrire sur la même plateforme et se procurer une affiliation par événement au moment de l'inscription

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- 27 juin 2025, 23h59

FRAIS DE PARTICIPATION

- 10km : 50\$
- 5km : 45\$
- 3km-2km-1km : 40\$
- Épreuve de relais : 40\$
- 16.00\$ + taxes (18.40\$) de frais d'affiliation d'une journée par événement, si applicable

Pour les épreuves de 5km et 10km

- 9.90\$ + taxes (11.40\$) de frais fixe d participation par athlète

INSCRIPTION TARDIVE

- Les inscriptions tardives seront acceptées, jusqu'au 1 juillet. Des frais de pénalité de 5\$ s'appliquent et de 10\$ pour le relais s'appliquent.
- Il faudra communiquer directement avec le responsable des inscriptions.
- Les formulaires de consentement et d'affiliation par événement devront être remplis et retournés au comité organisateur avant le début de la compétition



Informations sur le circuit d'eau libre 10km et 5 km

Circuit 10 Km :

Le circuit de la Coupe du Québec en eau libre s'adresse aux nageurs âgés de 14 et 24 ans. Un total de six (6) étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.

Circuit 5 Km :

Le circuit en eau libre - 5km s'adresse à tous les nageurs en eau libre âgés d'au moins quatorze ans. Un total de huit (8) étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.

CATÉGORIE D'ÂGE

Circuit de 10 km :

Le classement final s'adresse aux athlètes dans la catégorie d'âge des 14-24 ans.

Circuit 5 km :

Il existe 3 catégories d'âge sur ce circuit

- 14-17 ans
- 18-24 ans
- 25 ans-49 ans
- 50 ans et plus



SYSTÈME DE POINTAGE

Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage
1 ^{ère}	50 points	6 ^{ème}	26 points	11 ^{ème}	14 points
2 ^{ème}	40 points	7 ^{ème}	22 points	12 ^{ème}	12 points
3 ^{ème}	35 points	8 ^{ème}	20 points	13 ^{ème}	10 points
4 ^{ème}	30 points	9 ^{ème}	18 points	14 ^{ème}	8 points
5 ^{ème}	28 points	10 ^{ème}	16 points	15 ^{ème} et moins	6 points

RÉCOMPENSES

Circuit 10 km :

Des bourses seront remises aux nageurs et nageuses de la catégorie 14 à 24 ans qui auront cumulé le plus de points à la fin de la saison.

Femmes/Hommes

Première position : 1000 \$

Deuxième position : 750 \$

Troisième position : 500 \$

Quatrième position : 400 \$

Cinquième position : 300 \$

Sixième position : 250 \$

- Une plaque sera remise au meilleur nageur et à la meilleure nageuse du classement général lors du gala de la Fédération de natation du Québec.
- Une médaille sera remise aux athlètes qui termineront aux 3 premières positions de la catégorie 14-17 ans.
- Un certificat sera remis à tous les participants du circuit à la fin de la saison

Circuit 5 km :

- Une médaille sera remise aux athlètes qui termineront aux 3 premières positions du classement cumulatif de leur catégorie d'âge
- Un certificat sera remis à tous les participants du circuit à la fin de la saison





EAU LIBRE

CIRCUIT D'EAU LIBRE 2025

CIRCUIT 5 KM

SHAWINIGAN | Place du Capitaine
Événement régional de sélection des Jeux du Québec
Rivière St-Maurice : 1^{er} juillet 2025

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS | Lac des Sables
Coupe des Laurentides : 5 juillet 2025

MAGOG | Lac Memphrémagog
Eau libre Memphrémagog : 13 juillet 2025

SAINT-THOMAS-DIDYME | Lac-à-Jim
Marathon du Lac-à-Jim : 19 juillet 2025

ROBERVAL | Lac Saint-Jean
1, 2 et 5 km Uniprix Guay et Beaupré
25 juillet 2025

PETITE NATION | Lac-Simon
Traversée du Lac-Simon, Outaouais
9 août 2025

MONTRÉAL | Parc Jean-Drapeau
Festival d'eau libre : 16-17 août 2025

PORTNEUF | Lac Simon
Défi d'eau libre 2025 : 24 août 2025

CIRCUIT 10 KM

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS | Lac des Sables
Coupe des Laurentides : 5 juillet 2025

SAINT-THOMAS-DIDYME | Lac-à-Jim
Marathon du Lac-à-Jim : 19 juillet 2025

ROBERVAL | Lac Saint-Jean
33^e Marathon de la relève Rio Tinto
25 juillet 2025

MONTRÉAL | Parc Jean-Drapeau
Festival d'eau libre : 16-17 août 2025

PORTNEUF | Lac Simon
Défi d'eau libre 2025 : 24 août 2025



EAU LIBRE 10 KM



EAU LIBRE 5 KM



**Profitez du programme de Choice
Numéro d'identification client # 00622380
pour réserver et économiser !**

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

